

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tawakal pada sebagian besar mahasiswa akhir berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 69,3% atau sebanyak 257 mahasiswa akhir dari total subjek 371 mahasiswa akhir.
2. Kecemasan akan masa depan pada sebagian besar mahasiswa akhir berada pada kategori sedang yaitu sebesar 67,6% atau sebanyak 251 mahasiswa akhir dari total subjek 371 mahasiswa akhir.
3. Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan koefisien korelasi $-0,512$ dan nilai signifikansi $0,000$ sehingga dapat diambil kesimpulan utama bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan pada skor total tawakal dan skor total kecemasan akan masa depan. Hal ini berarti, semakin tinggi tawakal seseorang maka semakin rendah kecemasan akan masa depan yang dialami orang tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tawakal seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan akan masa depan yang dialami orang tersebut.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai hubungan antara tawakal dengan kecemasan akan masa depan. Temuan bahwa mayoritas

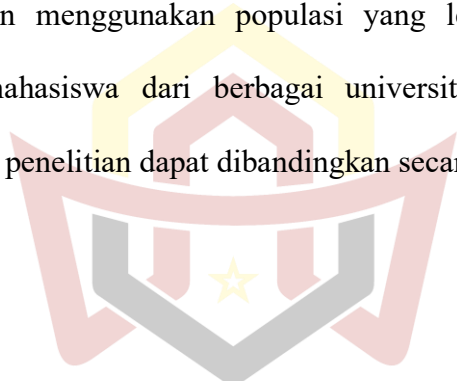
mahasiswa akhir berada pada kategori sedang, baik dalam aspek tawakal maupun kecemasan akan masa depan, dapat menjadi rujukan untuk memperluas pemahaman mengenai dinamika religiusitas dan kesehatan mental pada fase dewasa awal. Penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan teori yang menekankan peran coping religius dalam menurunkan kecemasan, khususnya pada konteks mahasiswa akhir yang sedang menghadapi fase transisi akademik ke dunia kerja.

2. Saran Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir disarankan untuk mengoptimalkan usaha akademik dan non-akademik dengan tetap menyeimbangkannya melalui sikap tawakal. Dengan memperkuat pemahaman dan pengamalan religius, mahasiswa dapat memiliki ketenangan jiwa yang lebih baik, sehingga kecemasan akan masa depan dapat dikelola secara sehat. Selain itu, mahasiswa juga dapat memanfaatkan strategi coping positif, seperti manajemen waktu, aktivitas fisik, atau diskusi dengan teman sebaya maupun konselor.
- b. Bagi Lembaga Pendidikan, khususnya perguruan tinggi, diharapkan dapat menyediakan layanan konseling atau program pembinaan mental-spiritual bagi mahasiswa akhir. Program tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akan masa depan sekaligus menumbuhkan sikap tawakal yang konstruktif. Selain itu, lembaga dapat menyiapkan pelatihan

keterampilan karier dan pengembangan diri untuk mendukung kesiapan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan mengaitkan tawakal dengan variabel lain seperti resiliensi, optimisme, atau kesejahteraan subjektif. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh data yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa akhir. Selain itu, disarankan menggunakan populasi yang lebih beragam, misalnya melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas atau latar belakang, sehingga hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih luas.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. (2019). Tawakal dalam Perspektif Islam. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 10(2). <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v10i2.3721>
- Afnibar, Putra, A., Fajhriani, D., Rahmi, A., & Dalimunthe, M. A. (2023). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Tawakkal Concept Elaboration to Encounter Anxiety as The Impact of COVID-19. *Journal of Namibian Studies*, 33.
- Aisyaturridha, S. Z. (2025). *Hubungan Tawakkal Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Remaja Panti Asuhan di Kabupaten Bandung* [Skripsi]. UIN Sunan Gunung Djati.
- Al Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing A Scale Of Future Anxiety For The Students At Public Jordanian Universities. *International Journal of Academic Research*, 6(5). <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-5/B.27>
- Al-Baddai, N. A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2021). *Future Anxiety among University Students in Light of the Corona Pandemic and War in Yemen*. 16.
- Al-Jauziyah, I. Q. (1998). *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)* (K. Suhardi, Trans.). Pustaka Al-Kautsar.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. UMM Press.
- An-Naisabury, I. A.-Q. (2007). *Al-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tasawuf*. Pustaka Amani.
- Azhari, T. R., Mirza, M., & Jurusan Psikologi Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. McGraw-Hill.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT RajaGrafindo Persada.

- Clements A, D., & Ermakova A, V. (2011). Surrender to God and Stress: A Possible Link Between Religiosity and Health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2). <https://doi.org/DOI: 10.1037/a0025109>
- Gondal, M. U., Adil, A., & Ghayas, S. (2022). Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientations and Anxiety Among Muslim Adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 6(2). <https://doi.org/DOI 10.33897/fujp.v6i2.481>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hassan, M. (1999). Future Anxiety by University Graduate Young People. *Journal of Almostagbalol Alarabi*, 249.
- Ihsani, C. V., Sudirman, D., Ramdani, Z., & Dinulloh, A. F. (2024). The Tendency of Hopelessness in Final Students: The Role of Tawakal and Peer Attachment as Muslim Students. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 7(1). <https://doi.org/10.15575/jpib.v7i1.29796>
- Kasubakti, G. (2024). *Implementasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Mashuri, A. (2022). *Buku Ajar Statistika Nonparametrik*. Inara Publisher.
- McDonald, A. W., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to God: An Additional Coping Style? *Journal of Psychology and Theology*, 28(2).

- Milla, H. (2015). Hubungan Tawakal dengan Kecemasan pada Jama'ah Pengajian Al-Iman Stasiun Jerakah Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo*.
- Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (2nd ed.). Rajawali Pers.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Munawir, S. R. (2023). *Hubungan Tawakal Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Santri yang Mengalami Quarter Life Crisis* [Skripsi]. UIN Sunan Gunung Djati.
- Nadeem, M., Ali, A., & Buzdar, M. A. (2017). The Association Between Muslim Religiosity and Young Adult College Students' Depression, Anxiety, and Stress. *Journal of Religion and Health*, 56(4). <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0338-0>
- Nadira, A., & Zarfiel, M. D. (2013). *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan.pdf*.
- Nasution, H. (1995). *Falsafah dan Mistisme dalam Islam*. Bulan Bintang.
- Nasution, M. Y. (1978). *Pegangan Hidup 1*. Publika.
- National Institute of Mental Health. (2016). *Anxiety Disorders*. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Erlangga.
- Nur Amalia, L., & Saifuddin, A. (2022). Tawakal and Academic Stress in Assignment Completion of University Students. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.75621>
- Pallant, J. (2020). *Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th Edition). Routledge.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Pustaka Pelajar.

- Prasetya, M. R. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi* [Doctoral Dissertation]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Qardhawi, Y. (1998). *Hakikat Tauhid dan Fenomena Kemusyrikan*. Robbani Press.
- Qardhawi, Y. (2015). *Ikhlas dan Tawakal: Ilmu Suluk Menurut Al Qur'an dan Sunnah*. Aqwam.
- Qardhawi, Y. (2022). *Tawakal: Sumber Kekuatan Seorang Muslim*. Istanbul.
- Quthb, S. (2001). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Qur'an*. Gema Insani Press.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>
- Rasydi, D. A., & Kusumadewi, T. K. (2025). Peran Tawakal Untuk Mengatasi Kecemasan: Studi Literatur Pada Generasi Z. *Perspektif Agama Dan Identitas*, 10(6), 108–116.
- Rosihon, A. (2010). *Akhlak Tasawuf*. Pustaka Setia.
- Rosyik, H. D. (2019). *Pengaruh Tawakal dan Adversity Quotient untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & PSikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Santoso, D. S., & Rizkiana, A. (2019). Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*. Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018), Surat Thani, Thailand. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.48>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Jilid 2* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sartika, A. (2015). Skala Tawakal kepada Allah: Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender to God dalam Perspektif Islam. *Psikologika*, 20(2).
- Shuqair, Z. (2005). *A Scale for the Future Anxiety*. Maletabat Annah-thah Al Arabiyah.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi

Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37.
<https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>

Suci, S. T. (2022). *Tawakal dalam Mengatasi Dinamika Burnout Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Syisillia. (2023). Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*, 23.

Tsarwah, V. A., Putri, R. A., Agusvina, N. N., Syahirah, V. G., & Ramadhan, M. A. I. (2024). The Effectiveness of Tawakkal Therapy in Reducing Future Anxiety in Students. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 600–609.

Vaus, D. D. (2013). *Surveys in Social Research* (6th Edition). Routledge.

Xu, M. L., De Boeck, P., & Strunk, D. (2018). An Affective Space View on Depression and Anxiety. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(4).
<https://doi.org/10.1002/mpr.1747>

Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research. *Person. Individ. Diff.*, 21(2), 165–174.

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>